

その食事、しっかり**栄養**とれていますか？



野菜はたくさん食べているけれど…  
これって一体**何**が含まれているの？



子供の成長のために**カルシウム**を  
とらせたい。多く含まれている食品  
ってなんだろう？

お肉が好きだけど最近**体脂肪**が…

**脂質**の少ないお肉って何か？



こんな食品への疑問をお持ちの方は

**食品成分データベース**  
**Food Composition Database**



へ!!

# 食品成分データベースとは？

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）（食品成分が示された一覧表）  
がインターネット上で見られるサイトです。

## データベースの使い方

たとえば…

カルシウムの多い食品を調べてみよう！



トップページ→検索→食品成分ランキングから食品成分のランキング  
が見られます！

食品成分ランキング Food element ranking

成分、順位、対象となる食品群を選択してください

成分: カルシウム  
表示順位: 10位まで  
対象食品: (すべての食品)

カルシウム：含有量Top 10

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	魚介類(えび類)加工品干しえび	7100
2	魚介類(かに類)加工品がん漬	4000
3	調味料及び香辛料類バジル粉	2800
4	魚介類(いわし類)かたくちいわし/田作り	2500
5	調味料及び香辛料類ベーキングパウダー	2400
6	魚介類(いわし類)かたくちいわし/煮干し	2200
7	魚介類(えび類)さくらえび素干し	2000
8	魚介類(えび類)加工品つくだ煮	1800
9	調味料及び香辛料類タイム粉	1700
9	種実類けし乾	1700

ここで項目を選択すると右の表が切り替わります。  
検索できる成分は、一般成分から細かなアミノ酸や脂肪酸まで **100種類以上!!**

カルシウム含有量が多いのは…

**1位干しえび、2位がん漬、3位バジル（粉）でした！**

※ただし、ランキング結果は可食部 100g あたりの成分量（カルシウム）となります  
1食あたりの量でないことにご注意ください。



QRコードからも！



<http://fooddb.mext.go.jp/>

食品成分データベース  
Food Composition Database



食品成分データベース

検索



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,  
CULTURE, SPORTS,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN